

Sport schützt Dicke vor Diabetes

Studie aus Finnland im Juni 2004

Die Rate der Neuerkrankungen an Diabetes Typ-2 ist um so geringer, je mehr Sport die betroffenen betreiben.

Es spielt keine Rolle, ob jemand adipos oder dick ist, oder eine gestörte Glukosetoleranz hat. Das Risiko für Diabetes Ty-2 wird durch Sport immer vermindert. Dies gilt auch für Personen, die diese Risikofaktoren aufweisen. Es wird um so besser, je mehr Sport ausgeübt wird.

Herausgefunden haben dies Ärzte in Finnland. In ihrer Studie haben sie 2017 Männer und 2352 Frauen ohne Diabetes aufgenommen. Dabei wurden unter anderem Daten zu BMI und der körperlichen Aktivität erhoben. Im Durchschnitt von 9,4 Jahren wurden bei 120 Studienteilnehmern Diabetes Typ-2 festgestellt. Dabei war die Rate der neu diagnostizierten Diabetes-Fälle um so niedriger, je mehr Sport die betroffenen getrieben haben. Dies wurde sowohl bei Personen die adipös waren oder eine gestörte Glukosetoleranz hatten, oder beide Risikofaktoren aufwiesen.

Beispiele im Vergleich zu Studienteilnehmern mit Normalgewicht zu adipösen Studienteilnehmern, also BMI über 30 KG/m².

Aktivität	Erhöhte Diabete-Rate
Personen mit leichter körperlicher Betätigung	10-fach erhöht
Personen mit mäßiger sportlicher Aktivität	7,5-fach erhöht
Personen mit ausgeprägter sportlicher Aktivität	4-fach erhöht

Als ausgeprägte sportliche Betätigung wurde gewertet:
Täglicher Fußmarsch von 15 Minuten morgens zur Arbeitsstelle und abends wieder zurück.
Zusätzlich Fahrradfahren von mindestens 4 Stunden in der Woche in der Freizeit.

Eine um den Faktor 30 erhöhte Diabetes-Rate wiesen zum Beispiel adipöse unспортliche Personen gegenüber schlanken Sportlern mit normalem Blutglukosespiegel auf.